




Compostelle : Nasbinals - Conques ^(PL03L)

Massif central - France

7 jours (dont 5 jours : Randonnée)

Prix à partir de 715.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chambre d'hôtes Hôtel
Groupe	de 2 à 20 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- La diversité des paysages.
- La dimension culturelle avec la découverte du patrimoine, anciennes cités et villages.
- Les hébergements confortables et l'accueil de qualité.
- La possibilité de composer votre séjour en choisissant vos étapes et le nombre de jours.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Depuis des siècles, ces chemins de randonnée pédestre ont été empruntés par pèlerins et randonneurs. Par ces sentiers chargés d'histoire et tant de régions différentes, vous serez séduit à la fois par la diversité et par la richesse de ces contrées.

Saint-Jacques-de-Compostelle Etape 2

Depuis des siècles, pèlerins et randonneurs empruntent les chemins chargés d'histoire de Saint-Jacques-de-Compostelle, découvrant de nombreuses régions. Une randonnée unique par sa diversité et sa richesse, probablement la plus ancienne de tous les temps, le long de la *via Agrippa* tracée par les Romains de Lyon à Toulouse.

Le pays d'Olt s'étire le long du Lot, entre vallons fleuris et gorges profondes. Il se caractérise par la présence de belles demeures en pierre de taille aux teintes ocrées, dominées par un balcon abrité où l'on entassait autrefois les récoltes. La région conserve par ailleurs quelques maisons de vigne en pierres sèches qui servaient d'abri et de remise. De Nasbinals à Conques, égrenant les villages parmi les plus beaux de France, une magnifique traversée entre Lozère et Aveyron avec cette étape de sept jours de marche sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Et une arrivée saisissante sur Conques et son abbatale du XIIe siècle.

J 1/ Arrivée à Nasbinals (1180 m) en fin d'après-midi Pour toute arrivée après 18 h 30, merci de prévenir l'hôtelier. Dîner et nuit à l'hôtel.

J 2/ Nasbinals (1180 m) - Saint-Chély-d'Aubrac (808 m)

Cette étape rejoint la vallée des Boraldes. Après avoir traversé le village d'Aubrac, descente vers Belvezet jusqu'à Saint-Chély-d'Aubrac.

Distance : 17 km, D : 450 m.

J 3/ Saint-Chély-d'Aubrac (808 m) - Saint-Côme-d'Olt (385 m)

Vous êtes dans la vallée du Lot. Après avoir traversé une partie du Rouergue, arrivée à Saint-Côme-d'Olt, un des plus beaux villages de France.

Distance : 16 km.

J 4/ Saint-Côme-d'Olt (385 m) - Estaing (320 m)

En passant par Espalion puis Saint-Pierre-de-Bessuéjol, arrivée au village d'Estaing, également l'un des plus beaux villages de France.

Distance : 17 km.

J 5/ Estaing (320 m) - Espeyrac (369 m)

Etape avec dénivelée : la montée vers Golinac est un peu éprouvante, car elle s'effectue sur le goudron (dénivelée 350 m). Direction Campagnac pour redescendre ensuite sur Espeyrac.

Distance : 25 km.

J 6/ Espeyrac (369 m) - Conques (280 m)

Encore une étape relativement courte : après le départ, montée assez raide (dénivelée 220 m), avant de redescendre vers Conques, que vous aurez le loisir de visiter l'après-midi.

Distance : 13 km.

J 7/ Conques

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Accès

- En voiture :

Nasbinals se situe en Lozère : A75 Clermont-Montpellier puis D987. Vous pouvez consulter la carte Michelin n° 76, pli n° 15.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Stationnement : Vous pouvez laisser votre voiture devant l'hôtel ou sur la petite place à proximité de l'hôtel.

- Retour : Vous pouvez par notre intermédiaire (ou directement) réserver auprès de TRANSBAGAGES pour



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

revenir de Conques à Nasbinals (04 66 65 27 75). Transfert Conques / Nasbinals : Soit 30 € par personne

- En train :

Gare SNCF d'Aumont-Aubrac (04 66 42 80 30) : ligne Paris/Clermont-Ferrand/Béziers. Puis transfert en taxi Aumont-Aubrac/Nasbinals : Taxi Montialoux à Nasbinals (04 66 32 52 80) ou Transbagages (0820 02 54 51).

A réserver le plus tôt possible par vos soins. Nous ne prenons pas en charge la réservation de ce transfert, et il n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

- Retour : relation autocar entre Conques et Rodez (38km) : Autocars Verdié : 05 65 72 64 56 (pas de liaisons les samedis, dimanches et jours fériés (6 € le trajet).

- **Rendez-vous le J 1 en fin d'après-midi à Nasbinals.**
- **Séparation le J 7 dans la matinée à Conques et transfert retour à Nasbinals.**

L'hébergement

Hôtels classés tourisme, * et ** et chambre d'hôte. Il se peut que la douche et les W.-C. se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

A noter : lorsque deux hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer deux nuits dans le même hébergement et d'organiser un transfert avec supplément (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions seront indiquées sur votre confirmation de réservation, et après votre accord, si le cas se produit. Un supplément pourra vous être demandé.

Les déplacements

Transfert retour Conques-Nasbinals en taxi. Il est possible de réserver une navette retour entre Conques et Nasbinals.

Nous pouvons effectuer pour vous cette réservation, mais ce transfert n'est pas compris dans le prix de la randonnée (25 € par personne), **Laréservation et le paiement doivent être faits à l'inscription** (sous réserve de disponibilité). Si vous souhaitez directement réserver votre retour, vous trouverez dans le carnet de route les coordonnées des transporteurs.

Le transport des bagages est assuré à chaque étape. Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 h et de ne prévoir qu'un seul bagage par personne ne dépassant pas 15 kg ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (15 kg), le transporteur pourra vous facturer, à la fin de la randonnée, un supplément ou refuser de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Les repas

- Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet), servis à partir de 8 h. Si vous désirez prendre le petit déjeuner plus tôt, en faire la demande à l'hôtelier la veille.
- Les dîners sont servis à partir de 19 h 30 ; la plupart du temps menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).
- Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique (à payer sur place, de 7 à 10 € par personne selon les établissements) ; vous pouvez également faire vos achats dans les commerces des villages traversés.

Les sentiers

Itinéraire bien balisé, reconnu au préalable par nos guides. Indications précises dans le carnet de route qui vous sera remis avant le départ (cartes, plan descriptif, informations spécifiques...).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Massif central	Compostelle : Nasbinals - Conques	01/04/2023	01/11/2023	7 jours	715.00 EUR



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays



Massif central

Le Massif central est un massif hercynien qui occupe le centre-sud de la France. Avec une surface de 85 000 km², c'est le massif le plus vaste du territoire. C'est aussi un massif âgé (globalement formé il y a 500 millions d'années), d'altitude moyenne, aux reliefs arrondis. Il culmine à 1 886 m au sommet volcanique du Puy de Sancy (Puy-de-Dôme). Le Massif central abrite en effet l'essentiel des volcans français.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension sur la base de deux personnes.
- Le transfert des bagages.
- Le guide de voyage (1 topo guide pour 4 personnes).
- Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les navettes ou taxis pour rejoindre votre véhicule ou écourter certaines étapes.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les pique-niques.
- Les boissons pendant et hors des repas.
- Les transferts de retour à la fin des randonnées.
- Les visites éventuelles.
- Toutes dépenses d'ordre personnel.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antiémétique.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
 - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.